

Школа

МБОУ СОШ №1 г.Николаевск-на-Амуре

Отд./
корп7-11
лет

День

27.11.202
3

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийност ь | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------------|-------------|--------|---|----------|--------|------------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 119 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200 | 25,83 | 272 | 7 | 9 | 41 |
| | гор.напиток | 265 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 10,42 | 112 | 3 | 2 | 21 |
| | хлеб | пр | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,34 | 94 | 3 | 0 | 19 |
| | | 11 | Сыр российский (порциями) | 20 | 19,28 | 72 | 5 | 6 | 0 |
| | | 143 | Яйца вареные | 40 | 19,68 | 63 | 5 | 5 | 0 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 53 | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 60 | 24,41 | 12 | 1 | 0 | 2 |
| | 1 блюдо | 80 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 230 | 51,60 | 143 | 8 | 6 | 0 |
| | 2 блюдо | 179 | Плов | 200 | 128,43 | 388 | 23 | 24 | 35 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | пр | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 3,84 | 140 | 5 | 1 | 29 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | пр | Сок яблочный | 200 | 21,57 | 84 | 1 | 0 | 20 |